Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

18

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 2 FASCICULE 18

FRUITS ET LÉGUMES 17
Pêches, brugnons, abricots 473

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 18
Le canard en morceaux 478

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des potages au goût du jour 482

RECETTE-VEDETTE
Mousse de poisson 486

CONGÉLATION 17
Des repas congelés maison 488

CUISINE MICRO-ONDES 18
Les fours à micro-ondes et à convection 1 492

PÂTISSERIE ET DESSERTS 16
Des craquelins savoureux 497

MICRO-SECRETS
Vinaigres aromatisés 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directeur de la production:
Raymond Laguë

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

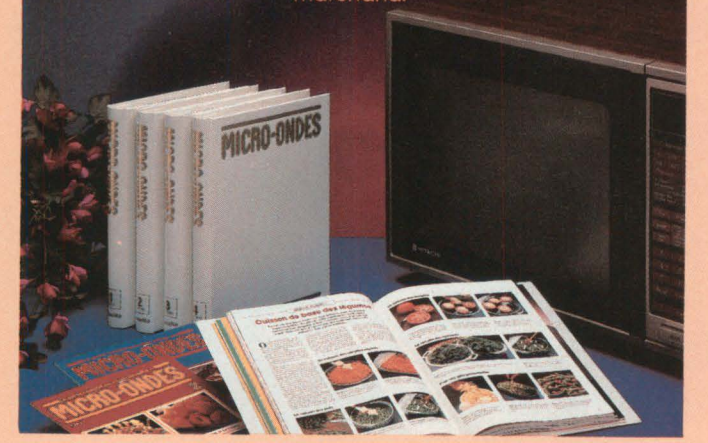
« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAI 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » 1SSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrés sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Poulet désossé farci Variez vos plats de volaille, c'est si facile avec un four micro-ondes !

Four micro-ondes et cuisinière Servez-vous du four de votre cuisinière pour vous faciliter la tâche lors de la préparation de soufflés et de pâte à choux.

Pizzas De bonnes pizzas maison, préparées en un rien de temps et garnies à votre goût.

Plus...

De la saucisse, des desserts surgelés, des légumes variés et un buffet d'été.

Pêches, brugnons, abricots

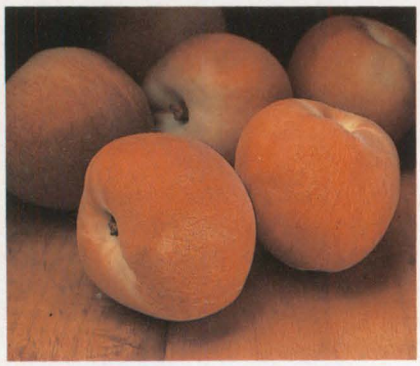
Ces fruits succulents cuisent à la perfection au four micro-ondes. Préparez ainsi des compotes, des gâteaux et des tartes dont vous serez fier. Leur saveur et leur texture enchanteront vos parents et amis.

Les fruits, en général, cuisent à merveille aux micro-ondes, et les pêches, les brugnons — appelés couramment nectarines — et les abricots ne font pas exception à la règle. Que vous choisissiez des fruits mûrs ou encore un peu verts, la cuisson aux micro-ondes en accentuera la saveur naturelle et les rendra encore plus moelleux.

La meilleure façon de cuire ces fruits est encore de les faire pocher. Utilisez très peu d'eau et préservez ainsi toute la valeur nutritive des fruits. Les pêches, les brugnons et les abricots sont tous des fruits d'été, mais, au besoin, servez-vous des fruits en boîte ou surgelés que vous trouverez facilement dans les supermarchés. Enfin, dans les recettes proposées, utilisez indifféremment des pêches ou des brugnons.

Soufflé aux pêches

Comment choisir pêches, brugnons et abricots

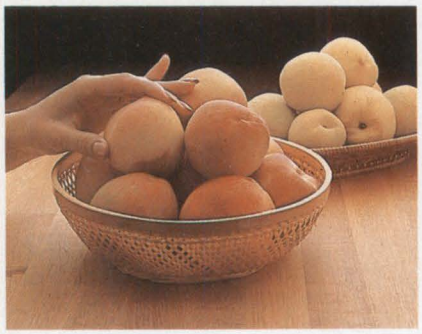


Les pêches *doivent avoir une odeur fruitée, des reflets crème ou jaunes derrière leur rougeur et être légèrement molles. Évitez les fruits verdâtres, rugueux ou présentant des talures, symptôme d'un vieillissement rapide.*

Les brugnons *sont de couleur jaune, orange et rouge. Choisissez des fruits fermes, lisses, sans défauts et légèrement mous au centre. Évitez les fruits très durs ou trop mous, à la peau sans éclat, ridée ou fendue.*

Les abricots *sont de couleur jaune, orange ou rouge. Au toucher, ils doivent être légèrement mous, sans taches ni meurtrissures. Évitez de choisir des fruits très durs, plutôt verdâtres, car ils ne mûriront probablement pas.*

Comment conserver pêches, brugnons et abricots

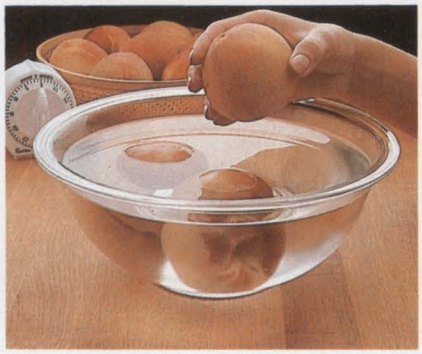


Conservez *les pêches et les brugnons à la température ambiante jusqu'à ce qu'ils soient mûrs, puis mettez-les au réfrigérateur dans un contenant ouvert. Utilisez-les le plus tôt possible.*

Réfrigérez *immédiatement les abricots dans un contenant ouvert, dans le tiroir du bas. Utilisez dans les 2 ou 3 jours qui suivent. Le contenant protège les fruits et les empêche de bouger lorsque vous ouvrez le tiroir. Pour déguster les abricots à la température ambiante, sortez-les du réfrigérateur 2 ou 3 h avant de les servir.*

Comment peler pêches, brugnons et abricots

Versez *3 tasses/750 ml d'eau dans un plat de 5 tasses/1,25 l. Mettez au four, 9 ou 10 min à MAX., jusqu'à ébullition complète. Utilisez une bouilloire, si désiré.*



Déposez *3 pêches, 3 brugnons ou de 6 à 8 abricots dans l'eau bouillante. Laissez reposer de 1 à 2 ½ min. Pelez les brugnons non mûrs avec un couteau-éplucheur.*

Retirez *les fruits et plongez-les dans l'eau froide. La peau s'enlèvera facilement à l'aide d'un petit couteau. Pour peler d'autres fruits, refaites bouillir de l'eau.*

Compote d'abricots

10 min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à café de fécule de maïs
3 cuil. à soupe de sucre
1 ¼ tasse/300 ml de purée d'abricots (voir Micro-trucs, ci-dessous)
¼ de cuil. à café de cannelle
1 bonne pincée de clous de girofle
8 abricots frais pelés (voir page précédente), coupés en deux et dénoyautés

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez la fécule de maïs et le sucre dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Incorporez la purée d'abricots, la cannelle et les clous de girofle. Faites cuire 3 min à MAX. en remuant à chaque minute.
2 Incorporez les abricots, faites cuire 3 ou 4 min à MAX. en remuant à mi-cuisson.
3 Servez chaud ou froid avec de la crème fouettée ou du yogourt nature, au goût.

VARIANTE
Faites une purée de pêches ou de brugnons et remplacez les abricots par 3 pêches ou brugnons frais, au goût.

Micro-trucs

Pour faire la purée, choisissez 1 lb/450 g de fruits (soit 4 ou 5 pêches ou brugnons ou 10 abricots), tranchez-les et enlevez les noyaux. Ne les pelez pas; la purée sera de toute façon passée au tamis.

Déposez les fruits dans un bol, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte ou d'un couvercle non hermétique et faites cuire 4 ou 5 min à MAX. en brassant 1 fois. Remuez à la fin du temps de cuisson, puis laissez reposer 3 min. Passez les fruits à travers un tamis en nylon : vous obtiendrez environ 1 ¼ tasse/300 ml de purée. Utilisez-la dans différentes recettes (voir Compote d'abricots, ci-dessus) ou servez simplement additionnée de 1 ou 2 cuil. à soupe de sucre avec de la crème glacée.

Tarte aux brugnons ou aux pêches

16 min

Temps d'attente : aucun

6 brugnons ou 6 pêches en tranches
1 ½ cuil. à café de jus de citron
⅜ de tasse/75 g de cassonade dorée
⅜ de tasse/75 g de sucre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café de cannelle
1 abaisse de pâte sucrée de 9 po/23 cm cuite (voir p. 370)

GARNITURE
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
¼ de tasse/50 g de cassonade dorée
¼ de tasse/50 g de flocons de maïs légèrement émiettés

1 TARTE DE 9 po/23 cm

1 Arrosez les fruits de jus de citron et mélangez délicatement. Incorporez la cassonade, le sucre, la farine et la cannelle. Versez dans la croûte.
2 Faites cuire de 9 à 11 min à MAX. en tournant l'assiette du quart à toutes les 3 min.
3 Faites fondre le corps gras de 30 à 40 s à MAX. Incorporez la cassonade et les flocons de maïs. Étendez ce mélange uniformément sur le dessus de la tarte et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX.

Croustillant aux pêches

8 min

Temps d'attente : aucun

8 pêches fraîches tranchées
1 cuil. à soupe de jus de citron
½ tasse/100 g de sucre ou de cassonade
2 cuil. à soupe de farine tout usage
¼ de cuil. à café de muscade

GARNITURE
2 oz/50 g de beurre ou de margarine fondue
⅜ de tasse/75 g de cassonade dorée
⅝ de tasse/65 g de farine tout usage
5 cuil. à soupe de flocons d'avoine à cuisson rapide

8 PERSONNES

1 Arrosez les pêches du jus de citron et mélangez délicatement. Ajoutez le sucre, la farine et la muscade, mélangez bien le tout et versez dans un plat de 3 ¾ tasses/900 ml.
2 Faites cuire 5 min à MAX., jusqu'à ce que la sauce épaississe. Réservez.
3 Mélangez bien les ingrédients de la garniture et parsemez-en le dessus des pêches. Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX. en tournant le plat 1 fois.
4 Servez chaud ou froid, nature ou garni de crème fouettée.

Tarte aux brugnons ou aux pêches

Gâteau renversé aux pêches

12½ min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de beurre
½ tasse/100 g de cassonade
1 cuil. à soupe de lait
4 pêches pelées et tranchées

PAIN D'ÉPICE
⅜ de tasse/75 g de cassonade dorée
4 oz/100 g de margarine ramollie
2 oeufs
3 cuil. à soupe de mélasse
3 cuil. à soupe de sirop de maïs
1 tasse/100 g de farine tout usage
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
1 ½ cuil. à café de gingembre moulu
½ cuil. à café de cannelle

1 GÂTEAU CARRÉ DE 8 po/20 cm

Préparation du gâteau renversé aux pêches

Faites fondre *le corps gras dans un moule carré de 8 po /20 cm, 1 min à MAX. Ajoutez la cassonade et le lait, faites chauffer 1 ½ ou 2 min en remuant 1 fois.*

Disposez *les pêches sur ce mélange. Mélangez tous les ingrédients du pain d'épice au batteur, pendant 1 ou 2 min, à basse vitesse, puis versez le mélange sur les fruits.*

Déposez *le moule dans le four, sur une soucoupe renversée, et faites cuire 6 min à MED. en tournant le moule du quart à mi-cuisson.*

Faites cuire *encore 4 ou 5 min à MAX. en tournant le moule du quart à toutes les 2 min, jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune trace.*

Laissez tiédir *5 min. Glissez la lame d'un couteau tout autour du gâteau et renversez-le sur un grand plat. Coupez en carrés.*

Servez *chaud ou froid, nappé de crème fouettée ou de crème glacée à la vanille.*

Compote de fruits frais

15 min

Temps d'attente : aucun

¼ de tasse/50 g de sucre
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
3 cuil. à soupe de jus de citron
3 cuil. à soupe d'Amaretto
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé
4 pêches pelées (voir p. 474), coupées en deux et dénoyautées
4 brugnons pelés, coupés en deux et dénoyautés
1 lb/450 g d'abricots pelés, coupés en deux et dénoyautés
2 oz/50 g d'amandes blanchies

6 À 8 PERSONNES

1 Mélangez le sucre, l'eau, le jus de citron, 2 cuil. à soupe d'Amaretto et le zeste d'orange. Faites chauffer 5 ou 6 min à MAX.
2 Ajoutez les fruits, couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX. Réfrigérez.
3 Arrosez d'une cuil. à soupe d'Amaretto et parsemez d'amandes blanchies au moment de servir.

Pêches flambées

5¾ min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à café de fécule de maïs
3 oz/75 g de confiture d'abricots
⅓ de tasse/60 ml d'eau
5 pêches pelées (voir p. 474), tranchées et dénoyautées
1 cuil. à café de jus de citron
3 cuil. à soupe de cognac

5 OU 6 PERSONNES

1 Mélangez le sucre et la fécule de maïs, puis incorporez la confiture et l'eau. Faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX. en remuant 2 ou 3 fois.
2 Arrosez les pêches du jus de citron et remuez délicatement. Incorporez au sirop et faites cuire 3 ou 4 min à MAX. en remuant 1 fois.
3 Faites chauffer le cognac à MAX. pendant 20 s. Incorporez aux pêches ou faites flamber et versez sur les fruits.

Pêches flambées

Soufflé aux pêches

5¼ min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de pêches fraîches pelées (voir p. 474) et tranchées
3 cuil. à café de gélatine en poudre
½ tasse/125 ml de jus d'orange
1 ½ cuil. à soupe de jus de citron
1 ¼ tasse/300 ml de crème à 35%
2 gros blancs d'oeufs
2 cuil. à soupe de sucre
angélique, pour garnir

6 PERSONNES

1 Fixez une bande de papier ciré légèrement huilé autour d'un plat à soufflé de 3 ¾ tasses/900 ml de manière à surélever le bord du plat de 2 ou 3 po/5 à 7 cm.
2 Versez les pêches dans un bol, couvrez et faites chauffer 5 ou 6 min à MAX. en remuant 1 fois. Brassez et laissez reposer 3 min. Réduisez en purée.
3 Saupoudrez la gélatine sur l'eau et laissez reposer 5 min. Faites chauffer de 20 à 30 s à MAX. jusqu'à dissolution complète.
4 Mélangez la purée de pêches et les jus d'orange et de citron. Incorporez la gélatine et mélangez bien le tout. Réfrigérez de 30 à 45 min.
5 Fouettez la crème jusqu'à formation de pics légers; réservez. Fouettez les blancs d'oeufs jusqu'à formation de pics légers, puis incorporez le sucre.
6 Incorporez délicatement à la purée de pêches, puis ajoutez la moitié de la crème fouettée et mélangez délicatement. Versez dans le plat à soufflé, lissez la surface et réfrigérez 3 h. Garnissez le dessus avec le reste de la crème fouettée et des morceaux d'angélique.

Le canard en morceaux

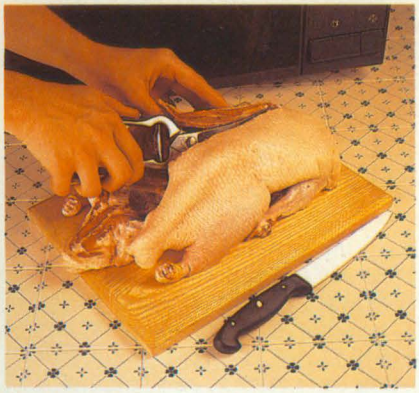
Le canard cuit très bien aux micro-ondes et il est beaucoup plus facile maintenant de se le procurer à bon prix. La saveur exceptionnelle du canard en fait un mets de choix que vous apprêterez avec plaisir.

De plus en plus de gens choisissent maintenant le canard comme plat de volaille. Il est souvent offert en morceaux. Les cuisses et les ailes fraîches ou surgelées sont vendues dans la plupart des supermarchés et des boucheries, tandis que les poitrines désossées se trouvent surtout dans les boucheries spécialisées. Elles sont plus coûteuses, mais ne présentent aucune perte.

Utilisez un plat à brunir ou faites mariner la chair dans de la sauce soya ou dans un mélange d'huile et de miel; dans ce dernier cas, déposez les morceaux de canard sur une grille de cuisson et déposez-la dans un plat profond au four micro-ondes. Égouttez les jus pendant la cuisson. Glissez la volaille dans un sac de cuisson ou couvrez d'un papier ciré pour empêcher les éclaboussures. Tournez et déplacez à mi-cuisson.

Avant de faire cuire le canard dans une sauce, il est recommandé de le faire sauter ou griller selon la méthode usuelle de cuisson, ou de le faire rôtir aux micro-ondes, ceci afin d'éliminer une partie du gras.

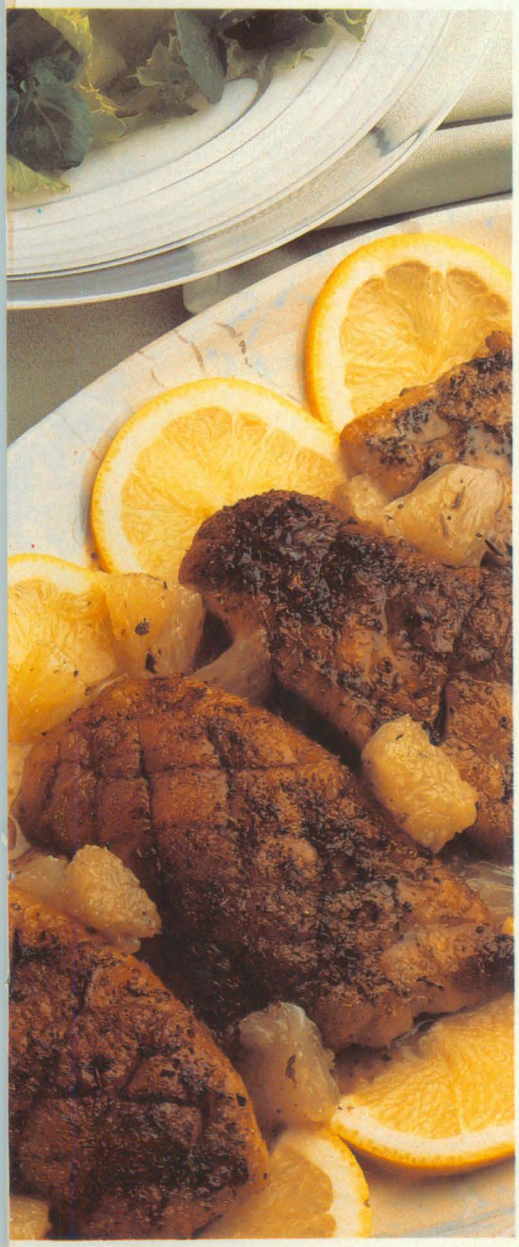
Préparation du canard



À l'aide *de ciseaux à volaille ou d'un couteau bien affûté, découpez le canard en deux, le long du dos et entre les poitrines.*

Découpez *chaque demie en deux, en divisant les poitrines également.*

Faites *des incisions en losanges dans la peau et le gras pour faciliter l'égouttage durant la cuisson.*



SU JORGENSEN

Poitrines de canard, sauce aigre-douce et Canard au pamplemousse

Canard au pamplemousse

15 min

Temps d'attente : 5 min

4 poitrines de canard désossées d'environ 6 oz/175 g chacune
tranches de pamplemousse, pour garnir

MARINADE

2 cuil. à soupe d'huile végétale
le jus de ½ pamplemousse
1 gousse d'ail écrasée
½ cuil. à café de toute-épice
sel et poivre
1 cuil. à soupe de fines herbes
1 feuille de laurier

SAUCE

½ pamplemousse défait en quartiers
½ cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe d'eau

4 PERSONNES

1 Essuyez bien la viande avec du papier absorbant et faites des incisions en losanges dans la peau du canard.

2 Mélangez les ingrédients de la marinade dans un plat peu profond, ajoutez les poitrines et enrobez-les bien. Couvrez et laissez mariner 4 h en tournant la volaille à quelques reprises. Égouttez bien et réservez la marinade, mais jetez la feuille de laurier.

3 Faites chauffer un plat à brunir pendant 5 min à MAX. ou suivez les instructions du fabricant.

4 Déposez le canard, peau en dessous, dans le plat et faites cuire à découvert 3 min à MAX.

5 Retournez la volaille et poursuivez la cuisson pendant 10 min en déplaçant les morceaux à mi-temps. Laissez reposer à couvert 5 min. Si désiré, faites griller la peau 1 ou 2 min.

6 Coupez les quartiers de pamplemousse.

7 Délayez la fécule de maïs dans l'eau, ajoutez la marinade et faites chauffer 2 min à MAX. en remuant à toutes les 40 s. Ajoutez les morceaux de pamplemousse et mélangez.

8 Versez la sauce sur le canard, garnissez de tranches de pamplemousse et servez sans délai.

VARIANTE

Canard à l'orange : Remplacez le pamplemousse par une grosse orange. Ajoutez 1 cuil. à soupe de jus de citron et le jus de ½ orange à la marinade pour remplacer le jus de pamplemousse.

Micro-trucs

Si vous n'avez pas de plat à brunir, faites cuire les poitrines désossées le temps indiqué dans la recette des Poitrines de canard, sauce aigre-douce, p. 480. Saupoudrez la volaille d'assaisonnements pour brunir avant de la faire cuire au lieu de la faire mariner.

Pour vérifier la cuisson, piquez les poitrines avec un petit couteau : la viande est cuite si elle est légèrement rose au centre et si le jus qui s'en écoule est clair.

Canard aux champignons et aux olives

50 min

Temps d'attente : aucun

4 morceaux de canard, cuisses ou ailes, de 12 à 14 oz/350 à 400 g chacun
1 oignon émincé
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
½ cuil. à café de thym
½ cuil. à café de romarin
1 feuille de laurier
poivre noir
1 ¼ tasse/300 ml de vin blanc sec
8 oz/225 g de champignons coupés en deux
9 oz/250 g d'olives vertes dénoyautées

4 PERSONNES

1 Essuyez bien le canard avec du papier absorbant, puis faites des incisions en losanges dans la peau.
2 Faites brunir l'oignon dans une grande casserole couverte, 2 min à MAX.
3 Ajoutez la pâte de tomates, le thym, le romarin, la feuille de laurier, le poivre noir et le vin.
4 Déposez le canard dans la casserole, couvrez et faites cuire 15 min à MAX. en tournant la volaille 1 fois.
5 Ajoutez les champignons et les olives, couvrez et faites cuire 30 min à MED. en remuant 1 fois.
6 Retirez le canard et glissez-le sous le gril, 1 ou 2 min, jusqu'à ce que la peau devienne croustillante. Disposez le tout sur un plat de service chaud.
7 Dégraissez la sauce, puis faites-la chauffer 3 min à MAX. Transvasez dans une saucière.

Canard aux champignons et aux olives

SU JORGENSEN

Micro-trucs

Pour décongeler 4 morceaux de canard (environ 3 ½ lb/1,6 kg), déposez-les dans un plat et faites-les décongeler 2 min par 1 lb/450 g à MAX. Retournez et déplacez les morceaux, puis faites-les décongeler 3 ou 4 min par 1 lb/450 g à DÉCONGÉLATION. Laissez reposer 15 min.

Poitrines de canard, sauce aigre-douce

15 min

Temps d'attente : 5 min

4 poitrines de canard désossées d'environ 6 oz/175 g chacune

MARINADE

2 cuil. à soupe de sauce soya
8 cuil. à soupe de sherry sec
3 cuil. à soupe de miel liquide
3 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à café de racine de gingembre finement hachée
le zeste finement râpé d'une orange
1 oignon, haché finement
poivre noir
échalotes, pour garnir

4 PERSONNES

1 Essuyez les poitrines avec du papier absorbant. Faites des incisions dans la peau en forme de losanges.
2 Mélangez les ingrédients de la marinade dans un plat peu profond, ajoutez les poitrines et enrobez-les bien. Couvrez et laissez mariner 4 h en tournant la volaille de temps en temps.
3 Égouttez les poitrines et déposez-les sur une grille de cuisson. Badigeonnez légèrement de marinade.
4 Couvrez et faites cuire de 15 à 20 min à MED.-MAX. en badigeonnant la volaille fréquemment et en la tournant 1 fois. Elle doit être légèrement rose à l'intérieur et de couleur brun pâle à l'extérieur.
5 Laissez reposer 5 min, puis glissez sous le gril, 1 ou 2 min, si désiré.

Canard laqué aux canneberges

21 min

Temps d'attente : 10 min

Ce plat de volaille est légèrement piquant et absolument délicieux accompagné de pommes de terre nouvelles, de haricots verts et de carottes en julienne.

4 morceaux de canard de 12 à 14 oz/350 à 400 g chacun
8 cuil. à soupe de purée de canneberges
2 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à café de sauce soya
sel et poivre noir
4 PERSONNES

Préparation du canard laqué

Mélangez *la purée de canneberges, le jus de citron, la sauce soya et les assaisonnements et faites chauffer 1 min à MAX.*

Disposez *le canard sur une grille de cuisson, puis dans un plat assez profond. Couvrez la volaille de la moitié de la sauce et réservez le reste.*

Fendez *un sac à rôtir sur un côté, ouvrez-le et couvrez-en le canard lâchement. Faites cuire 20 min à MAX.*

À mi-cuisson, *retirez le sac, déplacez les morceaux et badigeonnez du reste de la sauce. Transvasez le jus de cuisson.*

Faites *une petite incision dans la partie la plus épaisse de la chair : elle doit être rosée et son jus doit couler clair. Laissez reposer 10 min.*

ANDREW WHITTUCK

Des potages au goût du jour

De bons légumes, une bonne dose d'imagination et un four micro-ondes : voilà tout ce qu'il vous faut pour préparer de délicieux potages, si appréciés à l'heure du goûter ou en guise d'entrée pour un repas léger.

Les potages se préparent rapidement au four micro-ondes, surtout si vous utilisez comme base des cubes de bouillon ou des mélanges condensés en boîte. Couvrez la casserole si vous faites cuire les légumes d'abord pour en conserver l'humidité et accélérer la cuisson. Laissez cuire à découvert, cependant, une fois le liquide ajouté. Faites réchauffer 1 ou 2 portions dans des bols individuels; utilisez une casserole pour une plus grande quantité.

Minestrone

Potage aux oeufs

10 min

Temps d'attente : aucun

1 échalote hachée
2 cubes de bouillon de poulet émiettés
1 cuil. à soupe de sauce soya
3 ¾ tasses/900 ml d'eau chaude
2 oeufs légèrement battus

4 PERSONNES

1 Mélangez l'échalote, les cubes de bouillon, la sauce soya et l'eau dans une casserole de 10 tasses/2,5 l.
2 Faites cuire à découvert de 10 à 12 min à MAX., jusqu'à ébullition.
3 Remuez et versez les oeufs battus très lentement dans le bouillon. Les oeufs cuiront au contact du bouillon chaud en formant de gros filaments.
4 Servez immédiatement.

Minestrone

30 min

Temps d'attente : aucun

2 branches de céleri émincées
2 carottes émincées
2 gousses d'ail écrasées (facultatif)
1 grosse pomme de terre coupée en cubes de ½ po/12 mm
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates hachées
2 courgettes émincées
6 oz/175 g de haricots verts coupés en morceaux (voir Micro-trucs)
1 oz/25 g de spaghetti cassés
3 ¾ tasses/900 ml d'eau chaude
1 cube de bouillon de boeuf émietté
1 cuil. à café de basilic
1 cuil. à soupe de persil

6 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients dans une casserole de 10 à 12 ½ tasses/2,5 à 3 l et couvrez.
2 Faites cuire de 30 à 35 min à MAX. en remuant 1 ou 2 fois.

Micro-trucs

Si vous utilisez des haricots verts surgelés, faites-les d'abord décongeler dans un bol couvert, 3 min à MAX.

Soupe piquante à la tomate

10 min

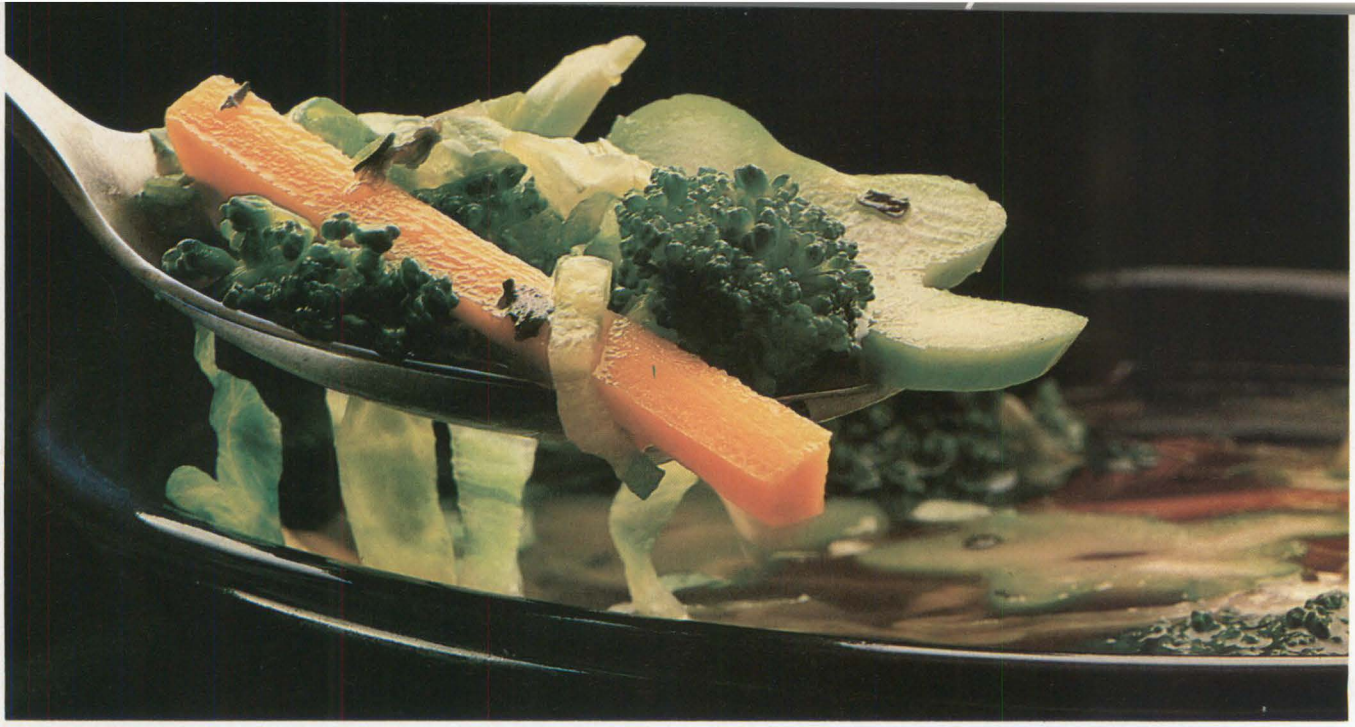
Temps d'attente : aucun

3 ¾ tasses/900 ml de jus de tomate
1 cube de bouillon de boeuf émietté
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 bonne pincée de basilic
1 pincée de thym
1 cuil. à café de persil séché
1 pincée de sucre
tranches de citron et feuilles de céleri

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients, sauf le citron et les feuilles de céleri, dans une casserole de 5 tasses/1,25 l et couvrez.
2 Faites chauffer de 10 à 12 min a MAX.
3 Versez dans 4 tasses ou 4 bols individuels et garnissez de tranches de citron et de feuilles de céleri.

Ci-dessus : *Potage aux oeufs*
Ci-dessous : *Soupe piquante à la tomate*



Potage aux légumes

11 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème de poulet condensée, délayée dans 2 boîtes d'eau chaude
2 cuil. à café de sauce soya
1 pincée de thym
1 pincée de basilic
1 petite pincée de poudre d'oignon
6 oz/175 g de brocoli
2 carottes
6 feuilles de laitue

4 PERSONNES

1 Mélangez la crème de poulet, l'eau, la sauce soya, le thym, le basilic et la poudre d'oignon dans une casserole de 10 tasses/2,5 l.
2 Faites chauffer de 5 à 7 min à MAX., jusqu'au point d'ébullition.
3 Emincez les tiges de brocoli, coupez les bouquets en petits morceaux et les carottes en fins bâtonnets.
4 Ajoutez-les au bouillon et faites cuire à découvert de 6 à 9 min à MAX.,jusqu'à tendreté.
5 Au moment de servir, déchiquetez la laitue et ajoutez-la au potage.

VARIANTE

Potage aux légumes pour 2 :
1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème de poulet condensée, délayée dans 1 boîte d'eau chaude
1 cuil. à café de sauce soya
1 petite pincée de thym
1 petite pincée de basilic
1 petite pincée de poudre d'oignon
4 oz/100 g de brocoli
1 carotte
3 feuilles de laitue

Suivez la recette à gauche, mais à l'étape 2, faites chauffer de 3 à 5 min et à l'étape 4, faites cuire de 4 ½ à 7 min à MAX.

Pour réchauffer deux portions, mettez dans des bols individuels, à découvert, de 4 à 6 min à MAX. en remuant à mi-temps.

Micro-truc

Si vous préparez le potage aux légumes à l'avance, ajoutez la laitue au moment de servir seulement.

Crème de champignons

18 min

Temps d'attente : aucun

Voici une recette de base, simple et rapide, pour toutes les crèmes de légumes. Si désiré, réduisez le potage en purée au mélangeur, puis réchauffez.

8 oz/225 g de champignons en tranches

1 oignon haché
2 oz/50 g de beurre
5 cuil. à soupe de farine tout usage
3 ¾ tasses/900 ml d'eau chaude
1 cube de bouillon de poulet émietté
3 oz/75 g d'emmenthal râpé
sel et poivre
4 cuil. à soupe de crème à 35%
1 cuil. à soupe de vin blanc

4 PERSONNES

1 Mélangez les champignons, l'oignon et le beurre dans une casserole de 10 tasses/2,5 l.
2 Couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX. en remuant à mi-cuisson.
3 Incorporez la farine, puis ajoutez l'eau, petit à petit, et le cube de bouillon.
4 Faites cuire de 10 à 15 min à MAX. en remuant 2 ou 3 fois pendant la cuisson.
5 Incorporez le fromage, le sel, le poivre, la crème et le vin. Faites chauffer le tout 2 ou 3 min à MAX.

VARIANTE

Crème de champignons pour 2 : Mesurez la moitié des ingrédients donnés ci-dessus et suivez la recette en réduisant les temps de cuisson de moitié.

Crème d'asperges

22 min

Temps d'attente : 5 min

2 branches de céleri hachées finement
1 petit oignon haché finement
2 cuil. à soupe de beurre
1 lb/450 g d'asperges fraîches parées et coupées en morceaux
1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème de poulet
1 ¼ tasse/300 ml de lait ou de crème à 15%
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mélangez le céleri, l'oignon et le beurre dans une casserole de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX. en remuant 1 fois.
2 Ajoutez les asperges et couvrez.
3 Faites cuire de 10 à 13 min à MAX. en remuant 1 fois. Laissez reposer 5 min, puis passez au mélangeur.
4 Remettez le potage dans la casserole, ajoutez le reste des ingrédients et faites chauffer à découvert de 7 à 11 min à MED. en brassant à toutes les 3 min.

Crème de chou-fleur

22 min

Temps d'attente : 5 min

2 branches de céleri hachées
1 petit oignon haché finement
2 cuil. à soupe de beurre
1 chou-fleur défait en bouquets
1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème de poulet ou de céleri
1 ¼ tasse/300 ml de lait ou de crème à 15%
4 oz/100 g de cheddar râpé
sel et poivre

4 PERSONNES

Suivez la recette précédente en remplaçant les asperges par le chou-fleur et en ajoutant le fromage râpé avec le lait à l'étape 4.

VARIANTE

Crème de chou-fleur pour 2 : Mesurez la moitié des ingrédients et suivez la recette de la crème d'asperges en tenant compte des temps de cuisson suivants : étape 1 : de 3 à 5 min; étape 3 : de 6 à 9 min; étape 4 : de 6 à 10 min.

Crème de chou-fleur

Crème de tomates

20 min

Temps d'attente : aucun

6 tomates coupées en 8 morceaux
1 oignon haché finement
2 branches de céleri hachées finement
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de sucre
sel et poivre
4 cuil. à soupe de farine tout usage
3 tasses/750 ml d'eau chaude
1 cube de bouillon de poulet émietté
persil ou cresson, pour garnir

4 PERSONNES

1 Mélangez les tomates, l'oignon, le céleri, le beurre, le sucre, le sel et le poivre dans une casserole de 10 tasses/2,5 l.
2 Délayez la farine dans ⅝ de tasse/150 ml d'eau.
3 Ajoutez le reste de l'eau chaude.
4 Versez dans la casserole, ajoutez le cube de bouillon et mélangez bien le tout. Couvrez.
5 Faites cuire de 15 à 20 min à MAX. en remuant à toutes les 5 min.
6 Passez au mélangeur ou à travers un tamis métallique. Faites chauffer 5 min à MAX. et garnissez de persil ou de cresson.

VARIANTE

Crème de tomates pour 1 personne : Réfrigérez une portion, 2 jours tout au plus. Faites réchauffer à découvert de 3 à 5 min à MAX. en remuant à mi-temps. Au goût, ajoutez 4 cuil. à soupe de crème à 35% et mélangez bien.

Mousse de poisson

Voici une mousse de poisson spectaculaire. Tous croiront que vous avez mis des heures à la préparer ! Vous, par contre, savez très bien qu'avec l'aide de votre four micro-ondes, il est impossible de rater son coup.

Servez cette mousse en entrée avec des toasts Melba ou du pain croûté de blé entier. Ou encore comme repas léger, accompagnée d'une belle salade verte et de pommes de terre nouvelles.

Cette mousse est simple à préparer. Tapissez d'une pellicule plastique le fond et les parois du moule en la laissant dépasser légèrement de façon à démouler sans problème. Au lieu de tamiser le fromage et d'émietter le maquereau, utilisez, si désiré, un robot culinaire ou un mélangeur. Ajoutez ensuite ces deux ingrédients au bouillon (à la fin de l'étape 2) et mélangez jusqu'à consistance homogène. (Si vous écrasez le fromage cottage à l'aide d'un tamis, utilisez de préférence un tamis métallique pour sauver du temps.)

À la fin de l'étape 3, si le mélange à base de maquereau est trop ferme, faites-le chauffer 1 min à MED.

Mousse de poisson

4 min

Temps d'attente : 5 min

3 cuil. à café de gélatine en poudre
le jus de ½ citron
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poisson ou de poulet
2 oz/50 g de beurre
1 petit oignon émincé
1 paquet de 3 ½ oz/85 g de fromage à la crème
8 oz/225 g de filets de maquereau fumé
8 oz/225 g de fromage cottage
1 blanc d'oeuf
12 feuilles d'épinards
4 oz/100 g de filets de hareng fumé, la peau enlevée, coupés en tranches épaisses
1 boîte de 8 oz/225 g de pointes d'asperges
tranches de citron et pointes d'asperges, pour garnir

6 PERSONNES

PAUL WEBSTER

Préparation de la mousse de poisson

Faites tremper *la gélatine dans le jus de citron pendant 5 min. Ajoutez le bouillon, couvrez et faites chauffer 1 ½ min à MAX. en remuant après 45 s.*

Enfournez *le beurre et l'oignon dans un bol couvert, 1 ½ ou 2 min à MAX. Laissez tiédir. Incorporez le fromage à la crème, puis le bouillon.*

Défaites *le maquereau et passez le fromage cottage au tamis. Ajoutez au premier mélange. Fouettez le blanc d'oeuf, puis incorporez-le délicatement au mélange. Réfrigérez.*

Faites cuire *les épinards, à couvert, de 50 à 60 s à MAX. Rincez et égouttez. Tapissez le fond et les parois d'un moule de 5 tasses/1,25 l d'une pellicule plastique, puis des épinards.*

Faites cuire *les filets de hareng, à couvert, de 20 à 30 s à MAX. Laissez tiédir. Disposez le mélange crémeux, les filets et les asperges en couches, en commençant et en finissant par le mélange.*

Repliez *les épinards sur le dessus de la mousse, couvrez et réfrigérez jusqu'au lendemain. Démoulez dans une assiette de service et garnissez de tranches de citron et de pointes d'asperges.*

Des repas congelés maison

Préparez des casse-croûte nutritifs avec des ingrédients frais, puis faites-les congeler et vous aurez toujours un petit quelque chose à vous mettre sous la dent, en un rien de temps.

Votre horaire surchargé ne vous laisse aucun répit : dans ces moments difficiles, le seul moyen de vous offrir, à vous et à votre famille, un bon repas est d'avoir des plats maison congelés en réserve.

Un bon sandwich bien garni demeure une solution intéressante. Une autre version du sandwich chaud, adapté parfaitement aux micro-ondes, est le « Sloppy Joe », savoureux mélange de boeuf haché servi dans un petit pain mollet. Rien de mieux pour remplacer le traditionnel hamburger. Préparez une grande quantité de mélange de boeuf, divisez-le en portions et faites-les congeler. Pour réchauffer la quantité nécessaire, suivez les instructions données dans cette rubrique, puis versez simplement le mélange sur un pain frais ou décongelé. Pour vous faciliter la vie encore plus, préparez le sandwich à l'avance et faites-le congeler entier, comme dans la recette des Sandwichs chauds au poulet, p. 491.

Essayez les Croquettes farcies, p. 489, pour un repas à la fois léger et complet. De délicieuses croquettes de viande farcies de bons légumes; un repas complet, sur la table en quelques minutes seulement. Pour un repas plus substantiel, ajoutez une salade et du riz cuit, réchauffé aux micro-ondes, ou une tranche de pain de blé entier. Si vous surveillez votre poids, contentez-vous des croquettes seulement.

Pour une de vos fringales, une pizza ou une pomme de terre farcie est la solution tout indiquée. Faites-les congeler individuellement : elles seront très pratiques lorsque vous devrez prendre un repas nutritif sur le pouce. Si le temps vous manque, le midi ou le soir, une bonne petite pizza ou une pomme de terre farcie vous dépannera à tout coup.

Pour tirer encore meilleur profit de ces mets congelés, conservez-en plusieurs portions dans un grand sac ou contenant. Glissez-y les instructions pour décongeler et réchauffer 1, 2 ou 4 portions, au besoin, et n'importe quel membre de la famille saura comment procéder en votre absence. Rappelez-vous également que le four micro-ondes lui-même ne devient jamais chaud : les enfants et les personnes âgées peuvent donc l'utiliser sans danger.

Croquettes farcies

Croquettes farcies

23 min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de boeuf haché
4 cuil. à soupe de chapelure
1 oeuf battu
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
sel et poivre

FARCE

1 paquet de 10 oz/275 g d'épinards hachés surgelés
4 oz/100 g d'emmenthal râpé
4 tranches de bacon cuites et émiettées (voir p. 150)

4 PERSONNES

1 Mélangez bien le boeuf haché, la chapelure, l'oeuf, la sauce Worcestershire et les assaisonnements.

2 Percez le sac d'épinards et déposez-le dans une assiette. Faites décongeler de 3 à 5 min à MAX. en remuant le sac 1 ou 2 fois. Égouttez parfaitement.

3 Versez les épinards dans un bol et ajoutez le fromage et le bacon; mélangez bien.

4 Divisez le mélange de viande en quatre portions et réservez le tiers de chaque portion pour le dessus des croquettes. Façonnez quatre coquilles dans des récipients de 3 ½ po/8 cm de diamètre et de 2 po/5 cm de profondeur allant à la fois au congélateur et au four micro-ondes. Répartissez la farce également dans les coquilles et façonnez les dessus avec la viande réservée en pressant bien les côtés.

5 Déposez les récipients entre deux couches de papier absorbant et faites cuire de 7 à 9 min à MAX. en déplaçant les récipients 1 fois pendant la cuisson.

6 Couvrez de papier d'aluminium ou d'un couvercle approprié et laissez tiédir. Enveloppez avec soin et faites congeler 1 mois au maximum.

POUR SERVIR

Enlevez le papier d'aluminium ou le couvercle et déposez les récipients au four entre deux couches de papier absorbant. Faites chauffer 10 min à MAX. en tournant les plats 1 fois. Couvrez de papier d'aluminium et laissez reposer 3 min.

Pizzas individuelles

VARIANTES

Croquette farcie pour 1 personne : Sortez 1 récipient du congélateur, enlevez le couvercle et déposez dans le four entre deux couches de papier absorbant. Faites chauffer 4 min à MAX. en tournant 1 fois. Couvrez de papier d'aluminium et laissez reposer 3 min.

Croquettes farcies pour 2 : Faites chauffer 2 récipients pendant 6 min et laissez reposer 3 min.

Pizzas individuelles

10 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

1 boîte de 8 oz/230 g de tomates, bien égouttées
1 cuil. à soupe d'oignon râpé
¼ de cuil. à café d'origan
¼ de cuil. à café de basilic
sel et poivre
4 muffins, à la farine blanche ou de blé entier, ouverts
1 oz/25 g de pepperoni ou de saucisson fort émincé
2 oz/50 g de champignons en tranches
6 oz/175 g de mozzarella râpé

4 PERSONNES

1 Versez les tomates, l'oignon, l'origan, le basilic et les assaisonnements dans un bol, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois. Laissez tiédir.

2 Garnissez les muffins du mélange à la tomate, disposez le pepperoni et les champignons sur le dessus et parsemez de fromage râpé. Enveloppez les petites pizzas individuellement et faites congeler 2 mois au maximum.

POUR SERVIR

Développez les pizzas et mettez-les au four sur du papier absorbant. Faites chauffer 6 ou 6 ½ min à MAX. en déplaçant les pizzas 1 fois. Laissez reposer 2 ou 3 min.

VARIANTES

Pizzas pour 1 personne : Développez 2 pizzas et déposez-les sur du papier absorbant; faites-les chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX. en les tournant 1 fois.

Pizzas pour 2 personnes : Faites chauffer 4 pizzas pendant 4 ou 4 ½ min à MAX.

Pommes de terre farcies aux légumes

27 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

4 pommes de terre de 6 à 8 oz/ 175 à 225 g chacune, bien brossées
2 oz/50 g de pois verts surgelés
1 petite carotte grossièrement râpée
1 petit oignon émincé
1 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 ou 4 cuil. à soupe de lait
sel et poivre
2 oz/50 g de cheddar râpé

4 PERSONNES

1 Piquez les pommes de terre, puis déposez-les au four sur du papier absorbant en les espaçant d'au moins 1 po/2,5 cm. Faites cuire 15 min à MAX. en les retournant et en les déplaçant à mi-cuisson. Enveloppez séparément dans du papier d'aluminium et laissez reposer 5 min.

2 Versez les pois, la carotte râpée, l'oignon et l'eau dans un grand bol. Couvrez et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à tendreté. Égouttez.

3 Coupez une tranche sur le dessus des pommes de terre, évidez-les soigneusement et faites une purée onctueuse avec la pulpe. Ajoutez le beurre, puis les légumes; versez le lait et assaisonnez au goût.

4 Farcissez les pommes de terre et laissez tiédir. Enveloppez séparément et faites congeler 1 mois au maximum.

POUR SERVIR

Développez les pommes de terre, déposez-les au four sur du papier absorbant et couvrez-les lâchement d'une pellicule plastique. Faites chauffer 9 min à MAX., en les tournant et en les déplaçant 1 fois. Enlevez la pellicule plastique. Parsemez le dessus de fromage râpé et faites fondre 1 ½ min. Laissez reposer 2 ou 3 min.

VARIANTES

Pomme de terre farcie pour 1 personne : Développez 1 pomme de terre, enfournez-la sur du papier absorbant. Couvrez lâchement d'une pellicule plastique et faites chauffer

Pommes de terre farcies aux légumes

2 ½ min à MAX. en tournant 1 fois. Parsemez le dessus de fromage râpé et faites chauffer encore 45 s. Laissez reposer 2 ou 3 min.

Pommes de terre farcies pour 2 : Développez 2 pommes de terre et faites-les chauffer 5 min à MAX. Parsemez de fromage râpé et faites chauffer 1 min. Laissez reposer 2 ou 3 min.

Sandwichs chauds au poulet

5 min

Temps d'attente : aucun

Pour relever le goût des sandwichs, remplacez, si désiré, la mayonnaise par de la sauce à salade.

8 oz/225 g de poulet cuit coupé en petits cubes
2 oz/50 g de cheddar râpé
1 cuil. à soupe de cornichons sucrés ou de chutney, égouttés au besoin
2 cuil. à soupe de mayonnaise ou de sauce à salade
sel et poivre
4 muffins ou petits pains ronds au lait

4 PERSONNES

1 Mélangez le poulet, le fromage, les cornichons et la mayonnaise et assaisonnez au goût. Ouvrez les muffins, garnissez un côté du mélange et refermez les muffins.

2 Enveloppez les sandwichs séparément, glissez-les dans un sac de plastique et faites congeler 2 mois au maximum.

POUR SERVIR

Développez les sandwichs et déposez-les sur du papier absorbant. Faites chauffer à découvert 5 ou 5 ½ min à MAX. en déplaçant 1 fois.

VARIANTES

Remplacez le poulet par du jambon, de la langue ou de la dinde. Au moment de servir, garnissez de laitue, de cresson, d'échalotes ou de concombre.

Sandwich chaud pour 1 personne : Développez 1 sandwich et déposez-le sur du papier absorbant. Faites chauffer à découvert 1 ou 1 ½ min à MAX.

Sandwichs chauds pour 2 : Faites chauffer 2 sandwichs, 2 ou 2 ½ min à MAX.

Sandwichs « Sloppy Joe »

13½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de boeuf haché
1 oignon haché finement
1 boîte de 10,6 oz/300 g de soupe aux légumes
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 ½ cuil. à café de moutarde préparée
1 cuil. à café de ketchup
2 cuil. à café de vinaigre
1 cuil. à café de cassonade
sel et poivre
4 pains mollets ronds, surgelés

4 PERSONNES

1 Défaites le boeuf haché à la fourchette et incorporez l'oignon. Faites cuire à découvert 6 ou 7 min à MAX. en remuant 1 fois. Égouttez.

2 Incorporez la soupe, la sauce Worcestershire, la moutarde, le ketchup, le vinaigre, la cassonade et les assaisonnements. Versez dans 4 récipients appropriés, étiquetez et faites congeler 2 mois au maximum.

POUR SERVIR

Enlevez les couvercles et placez les récipients au four; faites chauffer 7 ½ ou 8 min à MAX. en remuant après 5 min. Déposez les petits pains au four 1 ½ min avant la fin du temps requis. Ouvrez-les et versez-y le mélange de viande bien chaud.

VARIANTES

« Sloppy Joe » pour 1 personne : Découvrez et faites chauffer 1 récipient, 4 ½ ou 5 min à MAX. en remuant 1 fois. Faites chauffer 1 petit pain, 45 s avant la fin du temps requis. Ouvrez-le et remplissez-le du mélange.

« Sloppy Joe » pour 2 : Découvrez et faites chauffer 2 récipients, 6 ou 6 ½ min à MAX. en remuant après 4 min. Faites chauffer 2 petits pains, 1 min avant la fin du temps requis. Ouvrez-les et remplissez-les du mélange bien chaud.

Sandwich « Sloppy Joe »

Les fours à micro-ondes et à convection 1

Les fours combinés offrent des avantages certains : des aliments bien dorés et cuits uniformément en un rien de temps, d'une saveur et d'une texture incomparables.

On appelle four combiné, un four qui réunit les deux modes de cuisson, à micro-ondes et à convection, dans un seul appareil.

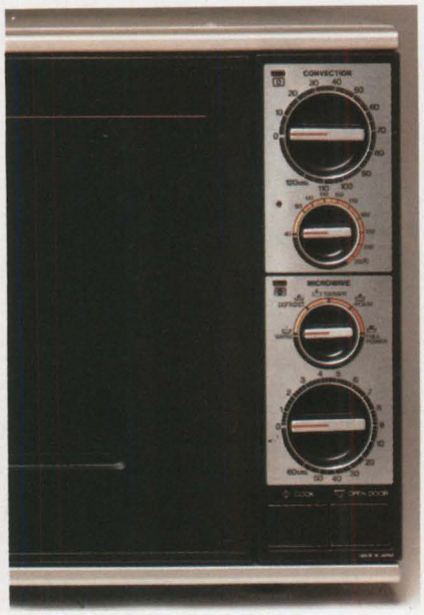
La convection utilise l'air chaud pour cuire et dorer les aliments, tandis que les micro-ondes permettent une cuisson très rapide.

Il existe deux modèles de fours combinés : le premier fonctionne en séquence (c'est celui que nous abordons dans la présente chronique), tandis que le second réunit simultanément les deux principes de cuisson. Vous trouverez des explications supplémentaires sur ce deuxième type de four combiné dans un autre fascicule.

La plupart des fours combinés fonctionnant en séquence permettent trois types de cuisson : par micro-ondes seulement, par convection seulement et par ces deux modes réunis.

Il existe deux façons de se servir du four combiné. La première méthode permet de passer automatiquement du mode de cuisson par convection au mode de cuisson par micro-ondes. La seconde méthode,manuelle, procède à l'inverse de la première (micro-ondes à convection) : elle est idéale pour les aliments devant être d'abord décongelés ou cuits rapidement aux micro-ondes avant d'être dorés par convection.

Certains fours combinés vous permettent d'utiliser des récipients en métal lorsque vous commencez en mode convection, puis passez à la cuisson aux micro-ondes. Dans ce dernier cas, un dispositif de protec-



Gâteau de Savoie, Tarte à la confiture

PAUL WEBSTER

tion se met en marche pour assurer que le magnétron ne sera pas endommagé. Toutefois, vous ne pouvez utiliser de contenants métalliques si vous commencez par la cuisson aux micro-ondes, puis passez au mode convection. Vérifiez toujours avec soin les instructions du fabricant concernant l'utilisation de récipients métalliques.

Utilisez des plats et casseroles à l'épreuve de la chaleur. Vous trouverez sur le marché un large éventail d'ustensiles et d'instruments de cuisine pour la cuisson en mode combiné; cependant, assurez-vous qu'ils peuvent être utilisés pour les deux modes de cuisson.

Tarte à la confiture

5 min

Temps de cuisson par convection : 25 min

Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g de pâte brisée
3 cuil. à soupe de confiture de framboises
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
¼ de tasse/50 g de sucre
le zeste râpé de ½ citron
1 oeuf battu
3 oz/75 g d'amandes moulues
3 oz/75 g de gâteau sec émietté
1 cuil. à soupe de jus de citron ou de lait

4 À 6 PERSONNES

1 Faites chauffer le four à convection environ 10 min à 200°C.
2 Abaissez la pâte et foncez un moule à flan de 8 po/20 cm. Coupez bien ras les bords.
3 Étendez la confiture sur le fond.
4 Travaillez le beurre et le sucre en crème, incorporez le zeste de citron et l'oeuf battu.
5 Ajoutez les amandes, le gâteau sec émietté et le liquide, puis mélangez bien le tout. Versez sur la confiture.
6 Faites cuire en mode convection 25 min, puis passez à la cuisson aux micro-ondes, 5 min à MED.

À FAIRE

- Utilisez le four combiné pour la cuisson d'aliments que vous devez faire dorer.
- Suivez les instructions du fabricant lorsque vous devez faire préchauffer le four à convection.
- Suivez les instructions du fabricant concernant l'utilisation de la grille et du support dans le four à convection.
- Servez-vous uniquement de thermomètres convenant à la cuisson aux micro-ondes et à convection. Les autres thermomètres ne doivent servir qu'à l'extérieur du four combiné.

À ÉVITER

- Ne déplacez pas les aliments en mode de cuisson à convection car l'air chaud assure une cuisson uniforme.
- Ne vous servez pas, dans un four à convection, de plats et de casseroles qui ne sont pas à l'épreuve de la chaleur. Certains ustensiles pour fours micro-ondes peuvent supporter des températures allant jusqu'à 200°C.
- Ne vous servez pas de récipients métalliques à moins d'indications contraires. Utilisez-les uniquement, le cas échéant, si vous commencez en mode convection, puis passez à la cuisson aux micro-ondes.

Gâteau de Savoie

4 min

Temps de cuisson par convection : 45 min

Temps d'attente : aucun

Ce gâteau se sert habituellement avec un verre de madère, mais se déguste tout aussi bien avec une bonne tasse de thé fumant. Décorez le gâteau à mi-cuisson seulement.

6 oz/175 g de beurre ramolli (faites chauffer 15 s à MIN.)
¾ de tasse/175 g de sucre
le zeste finement râpé de 1 citron
3 oeufs battus séparément
1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
1 ½ cuil. à café de poudre à pâte
2 cuil. à soupe de lait
1 lamelle d'écorce de citron

UN GÂTEAU ROND DE 7 po/18 cm

1 Faites chauffer le four à convection à 180°C, 10 min environ.
2 Travaillez le beurre et le sucre en crème, ajoutez le zeste de citron râpé. Incorporez les oeufs avec une cuiller en bois, 1 à la fois, en mélangeant bien entre chaque addition.
3 Tamisez la farine et la poudre à pâte dans le mélange crémeux, puis incorporez-les délicatement.
4 Versez dans un moule à l'épreuve de la chaleur de 7 po/18 cm, légèrement graissé, et lissez bien le dessus.
5 Faites cuire en mode convection 45 min à 180°C, en déposant délicatement la lamelle de citron sur le dessus du gâteau après 20 min de cuisson.
6 Faites cuire aux micro-ondes 4 min à MED. Laissez tiédir quelque peu, puis renversez sur une grille métallique; laissez ensuite refroidir complètement. Conservez ce gâteau dans un récipient hermétique.

PAUL WEBSTER

Friands

Friands

5 min

Temps de cuisson par convection: 25 min

Temps d'attente : aucun

12 friands surgelés, non cuits
1 oeuf battu ou lait, pour dorer.

12 FRIANDS

1 Déposez les friands sur le plateau rotatif ou dans un plat à l'épreuve de la chaleur. Faites chauffer 5 min à DÉCONGÉLATION.
2 Retirez les friands du four et badigeonnez-les avec un oeuf battu ou du lait.
3 Passez au mode convection et remettez les friands au four. Ne faites pas préchauffer le four et faites cuire les friands 25 min à 230°C.
4 Transvidez les friands sur une grille métallique et laissez-les tiédir. Servez chaud ou froid.

Pommes de terre rôties

9 min

Temps de cuisson par convection: 20 min

Temps d'attente : 3 min

1 ½ lb/700 g de pommes de terre, coupées en 4
5 cuil. à soupe d'eau
1 pincée de sel
4 cuil. à soupe d'huile végétale ou de gras de cuisson

4 PERSONNES

1 Versez les pommes de terre dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l; ajoutez l'eau et le sel. Couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire 9 min à MAX. en remuant 1 fois. Laissez reposer 3 min, puis égouttez.
2 Versez l'huile ou le gras dans une lèchefrite moyenne et déposez-la sur la grille du four en mode convection; faites chauffer le four environ 10 min à 230°C.
3 Versez les pommes de terre dans la lèchefrite et retournez-les dans l'huile chaude pour bien enrober. Laissez-les cuire de 20 à 25 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées; retournez-les à mi-cuisson.
4 Égouttez sur du papier absorbant, puis servez.

PAUL WEBSTER

Poulet rôti farci

25 min

Temps de cuisson par convection : 40 min

Temps d'attente : 10 à 15 min

Ce délicieux poulet rôti cuit en mode convection aura une peau dorée et croustillante à souhait. La finition aux micro-ondes donnera une viande tendre et succulente tout en réduisant le temps de cuisson nécessaire.

1 poulet de 4 lb/1,8 kg
2 cuil. à soupe de beurre
bouquets de cresson, pour garnir

FARCE
2 cuil. à soupe de flocons d'avoine
4 cuil. à soupe de chapelure fraîche
½ petit oignon râpé
1 ½ oz/40 g de jambon cuit haché finement
1 branche de céleri hachée finement
2 cuil. à café de persil haché
¼ de cuil. à café de thym
sel et poivre
1 oeuf battu, pour lier

4 À 6 PERSONNES

1 Faites chauffer le four, en mode convection, environ 10 min à 190°C.
2 Préparez la farce en mélangeant bien les flocons d'avoine, la chapelure, l'oignon, le jambon, le céleri, le persil, le thym, le sel et le poivre, au goût. Liez avec l'oeuf battu.
3 Remplissez le poulet de cette farce, puis fermez bien l'ouverture.
4 Graissez légèrement une lèchefrite et badigeonnez le poulet de beurre. Assaisonnez généreusement.
5 Faites cuire 40 min à 190°C. Passez à la cuisson aux micro-ondes et déposez le poulet, si désiré, sur une grille de cuisson pour micro-ondes. Faites cuire la volaille 25 min à MED. en la tournant et en la badigeonnant 3 fois pendant la cuisson.
6 Retirez le poulet, couvrez-le de papier d'aluminium, côté brillant en dessous, et laissez-le reposer de 10 à 15 min. Garnissez de cresson et servez.

Poulet rôti farci, Pommes de terre rôties

Chaussons à la viande

5 min

Temps de cuisson par convection : 45 min

Temps d'attente : aucun

Le four à micro-ondes permet de cuire la farce de ces chaussons, sans danger pour la pâte. C'est un avantage sur la méthode traditionnelle où il serait sans doute nécessaire de protéger la pâte avant la fin de la cuisson.

8 oz/225 g de bifteck de contre-filet taillé en fines lanières
2 pommes de terre coupées en cubes
1 oignon haché
½ cuil. à café de fines herbes
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre
2 cuil. à soupe de bouillon de boeuf
1 sachet de 12 oz/350 g et 1 sachet de 6 oz/175 g de pâte brisée surgelée, décongelée
1 oeuf battu, pour dorer

4 PERSONNES

1 Faites chauffer le four à convection environ 10 min à 230°C.

2 Mélangez le boeuf, les pommes de terre, l'oignon, les fines herbes, le persil, puis salez et poivrez au goût. Liez le tout avec le bouillon de boeuf.

3 Abaissez la pâte sur une surface légèrement farinée, puis taillez 4 cercles de 8 po/20 cm. Répartissez la farce sur les 4 abaisses. Mouillez les bords avec de l'eau, puis refermez en pressant bien les bords sur le dessus du chausson. Festonnez joliment le dessus (voir Conseils du chef). Badigeonnez la pâte d'oeuf battu.

4 Déposez les chaussons sur le plateau rotatif légèrement graissé ou dans un plat et faites cuire 15 min par convection.

5 Diminuez la température à 160°C et laissez cuire encore 30 min.

6 Passez à la cuisson par micro-ondes et faites cuire 5 min à MED. Laissez tiédir sur une grille métallique.

Conseils du chef

Mouillez les bords de la pâte et ramenez-les ensemble en formant de jolis festons sur le dessus du chausson à l'aide du pouce, de l'index et du majeur.

PAUL WEBSTER

Des craquelins savoureux

De délicieux craquelins salés, si faciles à préparer aux micro-ondes! Servez-les avec du fromage à l'heure de l'apéritif. La saveur et la texture spéciales de ces craquelins épateront tous les membres de votre famille et vos amis.

Ces craquelins au fromage, aux fines herbes et aux épices disparaîtront littéralement sous vos yeux ! Même si le dessus ne devient pas doré aux micro-ondes, vous pouvez leur donner belle apparence avec des graines de sésame, du paprika, ou de la farine de blé entier, ou encore, en y ajoutant quelques gouttes de colorant alimentaire.

Les craquelins sont faciles à préparer, mais ont une apparence un peu monotone que vous pouvez cependant rehausser en festonnant les bords ou en leur donnant diverses formes à l'aide d'ustensiles adéquats.

En dix minutes seulement, vous pouvez préparer et faire cuire un assortiment de craquelins savoureux : assurez-vous donc d'avoir sous la main tous les ingrédients nécessaires (farine, fines herbes, flocons d'avoine, assaisonnements et garnitures) et vous pourrez les préparer facilement en toute occasion.

Craquelins de seigle et de blé entier

Galettes salées

13 min

Temps d'attente : 5 min

5 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de beurre
8 oz/225 g de flocons d'avoine
¼ de cuil. à café de bicarbonate de soude
¼ de cuil. à café de sel
1 cuil. à café de sauge ou de thym

8 GALETTES

1 Dans un petit bol, enfournez l'eau et le beurre 1 min à MAX.; laissez tiédir.

2 Mélangez les flocons d'avoine, le bicarbonate, le sel et la sauge ou le thym.

3 Ajoutez le liquide et mêlez pour former une pâte homogène. Façonnez en boule et déposez-la dans une grande assiette ou un plateau de cuisson. Tapotez avec la main en abaissant la pâte pour former un cercle de 9 po/23 cm. Festonnez les bords joliment et tracez 8 pointes à l'aide d'un couteau.

4 Faites cuire 12 min à MED. (four de 500 watts, de 7 à 9 min), en tournant l'assiette du quart à toutes les 3 min. Laissez reposer 5 min.

5 Découpez la galette en 8 pointes et déposez sur une grille métallique. Laissez refroidir.

6 Servez chaud ou froid avec un potage ou du fromage.

Craquelins étagés aux graines de pavot

10 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/125 g de farine tout usage
¼ de cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de paprika
¼ de cuil. à café de sel
2 ½ oz/65 g de beurre
3 oz/75 g d'emmenthal râpé
3 cuil. à soupe de crème à 15%
graines de pavot ou de sésame, pour garnir
1 paquet de 3 ½ oz/85 g de fromage à la crème à la ciboulette ou à l'ail et aux fines herbes

22 CRAQUELINS

1 Tamisez la farine avec la poudre à pâte, le paprika et le sel.

2 Ajoutez le beurre et travaillez bien jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux.

3 Ajoutez l'emmenthal et la crème et formez une pâte malléable.

4 Abaissez sur une surface légèrement farinée et, à l'aide d'un emporte-pièce cannelé de 2 po/5 cm, taillez 44 rondelles.

5 Disposez le quart des rondelles en cercle sur une plaque et faites cuire 2 ½ min à MAX. (four de 500 watts, 3 ½ ou 4 min), en tournant 1 fois. Laissez tiédir sur une grille métallique. Répétez l'opération avec 11 autres rondelles.

6 Faites cuire le reste des rondelles, en 2 étapes, après les avoir parsemées de graines de pavot ou de sésame.

7 Étendez le fromage à la crème sur un craquelin nature et recouvrez d'un craquelin garni.

PAUL WEBSTER

Craquelins étagés aux graines de pavot

Biscottes au fromage

10 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ tasse/175 g de farine de blé entier
½ cuil. à café de sel
3 cuil. à soupe de flocons d'avoine
3 oz/75 g de saindoux ou de graisse végétale
1 ½ oz/40 g de Cotswold ou de cheddar aux noix râpé
1 cuil. à soupe de cassonade
1 oeuf battu
2 cuil. à soupe d'eau

20 BISCOTTES

1 Tamisez la farine et le sel, puis ajoutez les flocons d'avoine.

2 Ajoutez le corps gras et travaillez avec les doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux.

3 Incorporez le fromage et la cassonade.

4 Ajoutez l'oeuf et l'eau et formez une pâte malléable.

5 Abaissez sur une surface légèrement farinée et découpez 20 rondelles à l'aide d'un emporte-pièce de 3 po/7,5 cm. Au besoin, abaissez la pâte de nouveau.

6 Disposez 5 biscottes en cercle sur une double épaisseur de papier absorbant. Faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX. (four de 500 watts, 3 ½ ou 4 min), en tournant 1 fois.

7 Déposez sur une grille métallique à l'aide d'une spatule et laissez refroidir complètement. Faites cuire le reste des biscottes en 3 étapes.

8 Servez avec du fromage et des marinades.

Craquelins de seigle

6¾ min

Temps d'attente : aucun

4 cuil. à soupe de farine tout usage
4 cuil. à soupe de farine de seigle
¼ de cuil. à café de sel
1 cuil. à café de graines de carvi
3 oz/75 g de beurre ou de margarine
2 ou 3 cuil. à soupe d'eau froide

42 CRAQUELINS

Craquelins de blé entier

6¾ min

Temps d'attente : aucun

1 tasse/100 g de farine de blé entier
¼ de cuil. à café de sel
2 cuil. à café de graines de sésame
3 oz/75 g de beurre ou de margarine
2 ou 3 cuil. à soupe d'eau froide

42 CRAQUELINS

Bâtonnets au fromage

9 min

Temps d'attente : aucun

1 tasse/100 g de farine tout usage
¼ de cuil. à café de sel
2 cuil. à café de graines de carvi ou d'aneth (facultatif)
2 ½ oz/60 g de saindoux ou de graisse végétale
4 oz/100 g de cheddar ou d'édam râpé
3 cuil. à soupe d'eau
3 ou 4 gouttes de colorant alimentaire jaune

42 BÂTONNETS

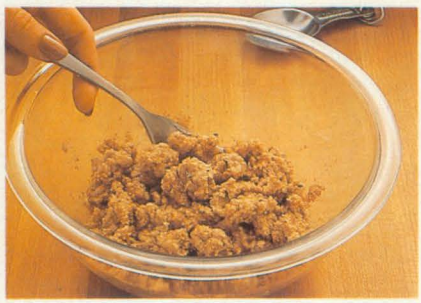
1 Mélangez la farine, le sel et les graines de carvi ou d'aneth.
2 Ajoutez le corps gras et travaillez jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux.
3 Ajoutez le fromage et mélangez bien.
4 Mélangez l'eau et le colorant, arrosez le mélange et façonnez à la fourchette une pâte ferme mais malléable. Pétrissez-la légèrement.
5 Abaissez sur une surface farinée en un rectangle de 15 x 9 po/38 x 23 cm. Égalisez les bords à l'aide d'un couteau et salez, au goût.
6 Taillez en bâtonnets de 3 x 1 po/7,5 x 2,5 cm à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
7 Disposez 14 bâtonnets sur une plaque légèrement graissée et faites cuire 3 min à MAX. (four de 500 watts, 3 ½ min); tournez après 2 min et surveillez la cuisson de très près.
8 Retirez immédiatement du four et faites refroidir sur une grille métallique. Faites cuire le reste des bâtonnets en 2 étapes.

Micro-trucs

Manipulez les craquelins avec soin quand vous les retirez du four car ils ne sont pas encore complètement durs.

Préparation des craquelins de seigle et de blé entier

Mélangez *la ou les farines, le sel et les graines; ajoutez le beurre et travaillez l'appareil à l'aide des doigts ou d'un batteur à basse vitesse.*



Arrosez *d'eau et façonnez, à la fourchette, une pâte ferme mais malléable. Pétrissez délicatement.*

Abaissez *sur une surface farinée en un rectangle de 14 x 12 po/35 x 30 cm. Égalisez les bords et taillez en carrés de 2 po/5 cm à l'aide d'une roulette cannelée.*

Disposez *de 11 à 14 craquelins sur une assiette ou une plaque légèrement graissée, à égale distance les uns des autres pour assurer une cuisson uniforme.*

Faites cuire *2 ¼ ou 2 ½ min à MAX. (four de 500 watts, 3 ou 3 ½ min), en tournant l'assiette 1 fois.*

Déposez *sur une grille à l'aide d'une spatule et laissez refroidir. Gardez les craquelins dans un récipient hermétique, 2 semaines au maximum.*

Sablés au fromage et à la ciboulette

2 min

Temps d'attente : 5 min

⅝ de tasse/65 g de farine tout usage
1 cuil. à soupe de riz moulu
1 pincée de muscade
1 pincée de moutarde sèche
1 pincée de sel
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 oz/50 g de cheddar râpé
1 cuil. à café de ciboulette hachée
2 cuil. à café de crème à 15%
parmesan râpé pour saupoudrer
olives farcies en tranches pour décorer

8 SABLÉS

1 Tapissez un moule à flan cannelé de 7 po/18 cm d'une pellicule plastique.

2 Tamisez ensemble la farine, le riz moulu, la muscade, la moutarde sèche et le sel. Ajoutez le corps gras et travaillez avec les doigts. Incorporez le fromage et la ciboulette, puis liez avec la crème en formant une belle pâte.

3 Versez dans le moule et tassez l'appareil, tracez 8 pointes et piquez avec les dents d'une fourchette.

4 Faites cuire 2 ou 3 min à MAX. (four de 500 watts, 4 min), en tournant le moule du quart à chaque minute.

5 Découpez les 8 pointes et laissez reposer 5 min.

6 Déposez les sablés sur une grille métallique et laissez refroidir. Saupoudrez de parmesan et garnissez de tranches d'olives.

Bouchées à la moutarde et au fromage

7 min

Temps d'attente : aucun

1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
sel et poivre
½ cuil. à café de moutarde sèche
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 oz/50 g de saindoux ou de graisse végétale
1 ½ oz/40 g de cheddar fort râpé
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 cuil. à café de moutarde en graines
4 cuil. à soupe d'eau
paprika

24 BOUCHÉES

1 Tamisez la farine avec du sel, du poivre et la moutarde sèche.

2 Ajoutez le beurre et le saindoux et travaillez avec les doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux.

3 Ajoutez les fromages et mélangez bien.

4 Mélangez la moutarde et l'eau et en parsemez le mélange. Liez à l'aide d'une fourchette et formez une belle pâte malléable.

5 Façonnez 24 petites boules.

6 Déposez 4 boules à la fois sur une double épaisseur de papier absorbant, dans une plaque de cuisson. Saupoudrez de paprika et faites cuire 1 ¾ à 2 ¼ min à MAX. (4 min pour four de 500 watts), en tournant 1 fois.

7 Déposez sur une grille métallique et laissez refroidir.

8 Servez ces bouchées avec du fromage ou une trempette.

En haut : *Bouchées à la moutarde et au fromage*
En bas : *Sablés au fromage et à la ciboulette*

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.*, ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.*, (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 18

Boeuf
- Chaussons à la viande 496
- Croquettes farcies 489
- Sandwichs « Sloppy Joe » 491

Desserts
- Compote d'abricots 475
- Compote de fruits frais 477
- Croustillant aux pêches 475
- Gâteau de Savoie 494
- Gâteau renversé aux pêches 476
- Pêches flambées 477
- Soufflé aux pêches 477
- Tarte aux brugnons ou aux pêches 475
- Tarte à la confiture 493

Goûters
- Bâtonnets au fromage 499
- Biscottes au fromage 498
- Bouchées à la moutarde et au fromage 500
- Craquelins de blé entier 499
- Craquelins de seigle 499
- Craquelins étagés aux graines de pavot 498
- Friands 494
- Galettes salées 498
- Pizzas individuelles 489
- Sablés au fromage et à la ciboulette 500

Légumes
- Pommes de terre farcies aux légumes 490
- Pommes de terre rôties 494

Mousse de poisson 487

Soupes et potages
- Crème d'asperges 485
- Crème de champignons 484
- Crème de chou-fleur 485
- Crème de tomates 485
- Minestrone 483
- Potage aux oeufs 483
- Potage aux légumes 484
- Soupe piquante à la tomate 483

Volaille
- Canard à l'orange 479
- Canard au pamplemousse 479
- Canard aux champignons et aux olives 480
- Canard laqué aux canneberges 481
- Poitrines de canard, sauce aigre-douce 480
- Poulet rôti farci 495
- Sandwichs chauds au poulet 491

MICRO secrets

Vinaigres aromatisés

Faites légèrement chauffer aux micro-ondes un récipient rempli de vinaigre et de fines herbes ou d'ail et d'oignon. Vous obtiendrez ainsi de délicieux vinaigres aromatisés. Utilisez un pot en verre, sans aucun défaut, dont le goulot est suffisamment large pour y introduire les ingrédients choisis.

Vinaigre à l'ail et à l'oignon : Enfilez 2 gousses d'ail et 2 petits oignons, en les faisant alterner, sur un bâtonnet, puis insérez le bâtonnet dans le pot ou la bouteille de verre et versez de 1 ¼ tasse à 2 ½ tasses/300 à 600 ml de vinaigre de malt distillé. Faites chauffer de ½ à 1 ½ min à MAX. Vérifiez la température du contenant à toutes les 30 s.

Retirez du four, fermez bien et entreposez dans un endroit sombre et frais pendant 2 semaines. Après avoir ouvert le récipient, conservez le vinaigre au réfrigérateur, 2 mois au maximum.

Vinaigre aux fines herbes : Déposez une grosse tige de menthe fraîche, d'estragon ou d'origan dans la bouteille. Ajoutez de 1 ¼ tasse à 2 ½ tasses/300 à 600 ml de vinaigre de malt distillé et faites chauffer de ½ à 1 ½ min à MAX. Vérifiez la température à toutes les 30 s et veillez à ce que la bouteille ne surchauffe pas. Fermez bien le contenant et entreposez. Une fois ouvert, gardez le vinaigre au réfrigérateur, au maximum 2 mois.

Utilisez ces vinaigres aromatisés pour vos marinades préférées et pour remplacer le vinaigre ordinaire ou le vinaigre de cidre.